

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

49. hét

2025.12.01-2025.12.05

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Magyaros darálthús leves*1,9 <i>(sertéscomb, burgonya, leveszöldség, fűszerek, fokhagyma, vöröshagyma, lecsó, levestészta)</i> Tejbenrizs*7 Fahéjas szórat Teljeskiőrlésű kenyér *1	Paradicsomleves betűtésztával *1,3,9 Rakott burgonya *3,6,7 <i>(burgonya, tejföl 12%-os, tojás, sertés virsli, füstölt kolbász)</i> Friss uborkasaláta	Magyaros gombaleves*1,9 Stroganoff csirkeragu*1,7,9 Párolt bulgur*1 Gyümölcs	Daragaluska leves*1,3,9 <i>(vegyes zöldség, búzadara, tojás)</i> Stefánia vagdalt*1,3,6 Zöldborsófőzelék *1,7 Teljeskiőrlésű kenyér *1	Kertészleves tésztával*1,3,7 Harcsapaprikás*1,4,7 Durum tésztaköret*1 Csokoládé mikulás*1,6,7
	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 819 kcal 33 g 25 g/ 4 g szénhidrát: cukor: só: 115 g 34 g 1,2 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 825 kcal 27 g 35 g/ 13 g szénhidrát: cukor: só: 96 g 10 g 3,1 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 816 kcal 27 g 35 g/ 13 g szénhidrát: cukor: só: 96 g 4 g 5,7 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 851 kcal 40 g 29 g/ 7 g szénhidrát: cukor: só: 105 g 24 g 2,9 g	energia: fehérje: zsír / telített zs.: 830 kcal 32 g 28 g/ 4,6 g szénhidrát: cukor: só: 114 g 19 g 3 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej,

8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.										50. hét									
Kecskemét										TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA									
Aradi vértanuk tere 9/b.										2025.12.08-12.13.									
Tel.: 76/ 504 - 201																			

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltás jogát fenntartjuk!
Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej, 8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek
Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás
Bt. Vezető

Horváth Ferencné
Szakács

Pethő Ferencné
Konyhafőnök

Bakos és Társai Bt.

Kecskemét

Aradi vértanúk tere 9/b.

Tel.: 76/ 504 - 201

51.hét.

2025.12.15 - 12.19.

TELEKI BLANKA GIMNÁZIUM ÉTLAPJA

	Hétfő	Kedd	Szerda	Csütörtök	Péntek
Ebéd B menü	Marhagulyás csipetkével*1,3,9 Túrótöltelikes gombóc *1,7,8 Édes tejföl *7 Aranygaluska*1,3,7 Vanília sodó*1,3,7	Burgonyagombóc leves *1,3,7,9 Főtt tojás*3 Zöldborsó főzelék*1 Teljeskiőrlésű kenyér *1 Csokoládés kókuszgolyó*1,3,6,7,8,11	Májgaluska leves*1,3,7,9 Borsos tokány*1,7 Párolt bulgur*1 Alma	Görög gyümölcsleves*1,7 Mexikói rakott tészta*1,6,7,8 (durum száraztészta, sertéscomb, mexikói zöldségkeverék, fűszerek)	Halászlé*1,3,4,6,7 Túrós tirolói rétes*1,3,6,7 Zselés szaloncukor*1,6,7
	energia: 869 kcal szénhidrát: 129 g fehérje: 36 g zsír / telített zs.: 23 g / 6 g cukor: 19 g só: 1,8 g	energia: 826 kcal szénhidrát: 103 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 30 g / 7 g cukor: 2 g só: 3,2 g	energia: 800 kcal szénhidrát: 96 g fehérje: 26 g zsír / telített zs.: 33 g / 10 g cukor: 23 g só: 3,5 g	energia: 845 kcal szénhidrát: 93 g fehérje: 39 g zsír / telített zs.: 35 g / 10 g cukor: 15 g só: 3,5 g	energia: 852 kcal szénhidrát: 105 g fehérje: 38 g zsír / telített zs.: 31 g / 5 g cukor: 5 g só: 2,4 g

Esetleges beszerzési nehézségek miatt az étrend változhat! Az étlapváltozás jogát fenntartjuk!

Az ételek allergén tartalmának jelölése az étlapon * számmal történik. 1: glutén, 2: rákfélék, 3: tojás, 4: hal, 5: földimogyoró, 6: szójabab, 7: tej,

8: diófélék, 9: zeller, 10: mustár, 11: szezámmag, 12: kén-dioxid, 13: csillagfűrt, 14: puhatestűek

Az ételkészítés során a keresztszennyezés lehetősége fennáll. Diétás étkeztetés igénybevételéről, kérjük érdeklődjön a bakosestarsai@hotmail.hu e-mail címen.

Jó étvágyat kívánunk!

Bakos Tamás

Bt. Vezető

Horváth Ferencné

Szakács

Pethő Ferencné

Konyhafőnök